

秋季大练兵演讲稿三分钟(实用5篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

秋季大练兵演讲稿三分钟篇一

大家上午好！

今天，古浪县总工会、古浪县人力资源和社会保障局、古浪县教育局共同举办的“中国梦劳动美、比技能促发展”职工职业技能竞赛活动圆满落幕了。来自全县各条战线的292名职工参加了技能竞赛，充分展示了我县职工队伍昂扬向上的精神风貌。在此，我代表县上四大班子向技能大赛的成功举办和在大赛中取得优异成绩的单位和个人表示热烈祝贺！向参赛的广大职工和所有为大赛付出辛勤工作的组织者表示衷心的感谢！

职工职业技能竞赛对于团结动员全县广大职工深入贯彻落实县委“四五四”发展战略，依靠科学技术、劳动者素质推进跨越发展和自主创新，完成“十二五”规划目标任务，实现全面建设小康社会的奋斗目标具有十分重要的意义。技能大赛已成为广大职工竞比高超技艺、交流技术、展示技能的重要平台，成为培养各种技能人才和提高职工队伍素质的重要途径。通过技能竞赛，一大批优秀技术工人脱颖而出，极大地激发和调动了广大职工学技术、练技能的热情，在全社会营造了“尊重劳动、尊重知识、尊重人才、尊重创造”的良好氛围，有力地促进了职工技能水平的提高和高技能人才队伍的建设，为推动我县经济发展作出了重要贡献。

一是通过这次大赛，为实现古浪赶超进位凝聚了力量。把广大职工思想和行动统一到县委发展战略上来，把广大职工智慧和力量凝聚到实现跨越发展、赶超进位的宏伟目标上来，把更多的职工吸引到技能竞赛活动中来，以劳模精神和工人阶级伟大品格，引领和号召全县人民齐心协力、共谋发展，在建设小康社会的道路上奋勇前进。

二是通过这次大赛，为跨越发展打造更多人才。进一步在广大职工中掀起刻苦学习、钻研技术、苦练技能的热潮，争做新时代的知识型、技能型、创业型劳动者，形成崇尚技能、爱岗敬业、立志成才的良好风气。进一步引导职工成才、激励职工成才、扶持职工成才，在全社会加快形成尊重劳动、尊重知识、尊重人才、尊重创造的良好社会氛围。进一步调动广大职工以主人翁的姿态积极投身经济建设，为实现经济较快发展作出更多更大的贡献。

三是通过这次大赛，充分展示我县职工创先争优的时代风采。参赛选手都是经过选拔的优秀人选，在赛场上选手们顽强拼搏、争创一流，赛出风格、赛出水平，以创先争优的精神，以一流的业务素质，展示广大职工的时代风采。

在大赛中涌现的先进集体和先进个人，你们是这次技能大赛的闪光点。今天的成绩来之不易，这是你们勤奋学习、刻苦钻研的成果，是你们爱岗敬业、埋头苦干的回报，更是你们迈向新目标的又一起点，希望你们不骄不躁，谦虚谨慎，再接再厉，再创佳绩；同时也希望广大职工以获奖选手为榜样，立足岗位，勤于练习，不断提高技能水平，争取早日步入先进行列；希望各单位更加注重发挥高技能人才的传帮带作用，通过开展行之有效的师带徒和岗位练兵活动，进一步激发广大职工的主动性和创造性，真正打造一支理论扎实、技术精湛的高技能人才队伍；希望大赛组委会、主办部门和各单位要以本次大赛为契机，总结经验，查找不足，拓宽和深化大赛专业范围，巩固和扩大竞赛成果，真正使职业技能竞赛成为职工工学结合的平台、技能展示的平台、技术交流的平台，

努力开创一个人才辈出、人尽其才的新局面，推动我县各项事业蓬勃发展！

同志们，时代呼唤人才，人才推进事业。让我们乘着这次职工技能大赛的东风，秉承“与时俱进，开拓创新，追求卓越”的时代精神，在我县各项事业中做出新的更大贡献！

古浪县职工职业技能竞赛颁奖仪式到此结束，散会。

秋季大练兵演讲稿三分钟篇二

大家好！

秋天，自然界的萧瑟，使人容易触景生情，尤其是对于老年人来说，更易在他们心中引起萧条、凄凉、垂暮之感，勾起忧郁的心绪。此时情绪调养应保持安宁平静，以缓和秋天的肃杀之气对人心理上的影响。

精神调节顺应秋气的特性，保持宁而不躁，敛而不泄，清而不浊，神气内敛，做到清静养神，排除杂念，达到心境宁静之状态。秋分过后适逢重阳时节，此时秋高气爽，不宜闭户家中，建议外出游玩，登高远眺，饱览风景，可使人心旷神怡，愁闷全消。

秋天容易感到困乏，每到周末的时候，不少人可能会选择睡觉，但专家认为，秋天更应该养成早睡早起的习惯。中医认为，天人相应也是养生的一种方法。所谓天人相应也就是人与天地相顺应，最有效的顺应自然的养生方法就是随四季的变化而调整作息规律了。

在“饮食的金字塔”中，水处于最底层。也就是说，水是人体最基本所需，也是最重要的营养元素之一。秋季天气干燥，易使人产生燥气。而秋燥最爱攻击肺，所以当燥气上升时，咳嗽、哮喘腹泻、皮肤干燥等疾病首当其冲。此时，人体需

要更多的水来维持机体的正常运转。此外，秋天易出现身体困乏，也就是俗称的“秋乏”。而科学的饮水也可以缓解秋乏症状。

秋季应多喝开水、淡茶等，以养阴润燥，弥补身体损失的津液，尤其应定时、主动多喝白开水，即使不渴也要喝。喝水时，要少量频饮，而不要一口气喝得太多。研究发现，此法既可使人体津液得以补偿，对内脏也没有损害。而一次大量饮水，反而会损伤肠胃功能，导致消化吸收紊乱。

谢谢大家！

秋季大练兵演讲稿三分钟篇三

大家好！

我是来自经济办的xxx。今天，我演讲的题目是“青年干部要当好乡村振兴主力军”。

青年兴则国家兴，青年强则国家强。青年一代富有朝气，是国家的希望与未来，是实现乡村振兴战略目标的主要力量，国家乡村建设需要勇担当、有作为的青年人顶上来。只有越来越多的青年人注入到乡村这片沃土上，以担当、责任助力乡村振兴，我们才会走好乡村振兴的必由之路，实现伟大复兴的中国梦。

任何一个时代，青年都是最具活力和负有责任担当的群体。“青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。”青春如初春，如朝日，如百卉之萌动，如利刃之新发于硎。当代青年正生逢最伟大的时代，该勇当重任，志存高远积极为国家和民族的发展事业作出新的更大贡献，在奋斗中释放出具有时代价值的青春激情。

一、青年干部当坚持学习之道，在乡村振兴的过程中主动自

我提升。“打铁还需自身硬”。要想为乡村振兴贡献自己的力量，就要加强学习，夯实基础，在志存高远的同时，不断增强自身本领，方能行稳致远。要把学习掌握马克思主义理论作为看家本领，牢固树立崇高的共产主义理想信念，深入学习十八大以来党的理论创新成果，要认真贯彻落实党的十九大精神准确把握乡村振兴的丰富内涵，精神实质，基本要求，不断夯实自身基础，提高自身素质，提升能力水平，立足工作实际，学用结合。“苟日新，又日新，日日新”，向理论学习，向书本学习，向实践学习，通过勤学好问，积极参加培训交流，学思践悟，总结经验，为实现乡村振兴打牢理论根基。

二、青年干部需树立实干之风。乡村振兴，勿好高骛远，需脚踏实地。我国农业人口之多，耕地面积之广都印证着乡村在我国的重要程度。乡村在我们工作的第一线，振兴乡村要求我们广大青年干部脚踏实地，扎根基层，要求我们充满斗志不畏艰苦，要求我们担当作为，开拓进取。通过找准自身优势与乡村振兴需求的契合点，补齐乡村在公共服务基础设施和信息流通等方面的短板，充分发挥青年在乡村振兴中的生力军作用，为助力乡村振兴搭建一座稳固的桥梁，使乡村焕发生机与活力，让广大农民群众切实享受党的暖风，为中华民族的伟大复兴贡献青春热血。

秋季大练兵演讲稿三分钟篇四

大家好！

沐浴着春天的和暖阳光，伴随着春天的殷切希望，带着对20xx年寒假生活的美好回忆，我们结束了愉快而充实的寒假，开始了新学期的生活。今天，我们再次欢聚在二小这个和谐、融洽的大家庭，举行隆重的新学期开学典礼，其目的是为新的学期取得更好的成绩统一思想，再鼓干劲。在此，我谨代表学校向同学们表示亲切的慰问，向辛勤工作在教育教学战线的全体教职工致以崇高的敬意！

站在新年的门槛，回首过去，二小人在打造“名校”的道路上留下的一行行清晰的足迹，在推进创新教育的进程中洒下一滴滴艰辛的汗水，在提高教学质量的过程中收获着一份份喜悦，在二小这个学园、家园、乐园、花园里披星戴月、共同奋斗，相扶相助、亲如一家，点滴清泉汇成智慧的海洋，93位教职工的力量凝聚成每一个精彩的瞬间。用自己超前的思维、踏实的作风、勤奋的态度和执着的信念，谱写二小华丽的篇章，浸润着二小一束束未开的花蕾，将自己色彩缤纷的世界书写在每一个孩子的心灵，用自己的满腔热血谱写着教育人生的美丽，用自己的倾情付出演绎着无悔的生命之歌。这一幕幕、一点点、一滴滴，共同汇成了今日二小一路领先的教育教学质量，汇成了二小优良的办学业绩，汇成了二小辉煌过去。你们可以自豪的说：我们无愧于二小！我们是永远的二小！

20xx年注定是极具挑战的一年，也是学校全面推进创新教育，全面提高教育教学质量的一年，你是否已经在思考，我们将怎样继续创造一个精彩的20xx年？你是否已经在展望，我们将如何创建一个新的、更加辉煌的二小？在20xx年，除了做好我们的工作，尽好我们的责任外，我们是否还会继续体验教育的乐趣？继续去实现新的人生价值？面对成绩，我们是否还会更加努力？面对困难我们是否会再次挺起脊梁？在新的一年里，创造二小的新辉煌，将是我们二小人抹不去的牵挂和卸不下的责任。我们要继续树立优质意识，调动各方力量，聚精会神、同心同德、励精图治，以全新的精神风貌和昂扬的工作热情迎接新的挑战！

雄关漫道真如铁，

而今迈步从头越。我们是二小辉煌的创造者，也是二小的参与者、建设者。让我们共同努力，从眼前做起，从小事做起，把计划变成行动，把理想变为现实，把教育中琐碎的事情做彻底，把平凡中事情做经典，把简单的事情做精细，凝聚共同信念，打造共同理想，为二小的发展做出应有的贡献！

同学们，心理学家威廉·詹姆士说过“播下一种行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”因此，我们要在文明习惯、生活习惯、学习习惯三方面规范自己的行为，让好习惯贯穿于我们的学习、生活、锻炼之中。在生活和学习中我向同学们提出以下几点希望：一是希望同学们要以《小学生守则》和《小学生日常行为规范》为行为准则，时时处处严格要求自己，做到生活平安祥和，平时认真听从老师的教诲，多学习有关安全方面的知识，认真对待学校进行的每一次安全技能演练，使自己有序学习、有序生活，使自己真正成为生活的小主人。其次，要刻苦学习，认真按时完成老师布置的作业，课前学会预习、课中积极思考问题并积极回答老师提出的问题，课后善于复习巩固，做到日有所学，学有所成。第三要学会想他人之所想，急他人之所急，热心帮助有困难的同学，不打架、不骂人，同学之间要互助互爱，在学校中社会中传播文明之光。第四要按照《小学生日常行为规范》的要求干干净净做人，干干净净求知，从个人卫生、教室卫生、校园卫生做起，从平时的一举手、一投足间，给我们的校园营造一个干净、整洁的学习环境。五是希望同学们要做个诚实守信之人。要从小树立守信为荣、失信可耻的道德观念，从小讲诚信，从自我做起，从身边小事做起，做一名诚实守信的合格小学生，与虚、假、慌、骗等不良行为斗争到底，信守与他人的约定，有错及时改正，诚实不说慌，不欺骗他人，放学后按时回家，捡到东西要上交，借人东西及时归还，不随便拿别人的东西；学校中的事情如实告诉家人。

各位老师，同学们，“一年之计在于春，一日之计在于晨”。

新的学期，新的开始，带来了新的机会，新的挑战。让我们从现在开始，以零为起点，踏实地走好每一步，以满腔的热情、高度的责任感、昂扬的斗志投入到新学期的工作、学习中，用我们的实干精神、拼搏进取精神去创造学校的新辉煌。

秋季大练兵演讲稿三分钟篇五

你们好！

欢迎你们加入机关幼儿园实验中班这个积极向上、团结友爱、温馨和睦的大家庭，很高兴认识你们。相信我们在今后的学习、生活里会成为很好的朋友，我们真诚欢迎你们的到来。

可爱的小宝贝们，你们还不熟悉老师，可能暂时还不习惯幼儿园的生活，没关系！老师会像妈妈一样关心你们、照顾你们；老师会给你们讲好听的故事、会带你们做好玩的游戏、会教给你们许多知识……对了！你在幼儿园里还会认识许多朋友。

1、每天准时送幼儿入园（7：40—8：00），尽量不要间断，让孩子坚持入园，同时，为了锻炼孩子的适应能力，请你们把孩子交给老师后及时离开，请放心！

2、每位家长为幼儿准备二寸照片四张，软底鞋一双，并在鞋里写上宝宝的名字，早上入园时交给老师。

3、夏天炎热，孩子活动时爱出汗，家长可为幼儿准备一条隔汗的毛巾，并做上标记，以免混淆，并让幼儿学会认识自己的毛巾。

4、第一个星期不要围观幼儿生活，以免引起幼儿的不安心理，无法顺利适应园内生活。

5、不要对孩子说诸如此类的言语：“不听话就送到幼儿园去”“我不要你了”……等，不要让孩子对幼儿园产生反感，要鼓励孩子上幼儿园。

6、幼儿园有良好的作息时间表，希望家长在家配合我们让孩子早睡早起，养成良好的午睡习惯。同时，请家长配合我们锻

炼孩子的独立生活能力，并能大胆向老师表达自己的想法和要求。

让我们共同努力，让宝宝们身体越来越棒、习惯越来越好！

非常感谢您的支持和理解！